

MASTER CLASS PILATES

GRATUITA



PABELLÓN DEPORTIVO
CASARRUBIOS DEL MONTE

Sábado 25/03/2017 de 10:00 a 11:00 horas

PLAZAS LIMITADAS



MEJORA TU CALIDAD DE VIDA
TOMA CONCIENCIA DE TU CUERPO
REEDUCA TU POSTURA
MEJORA COORDINACIÓN MOTORA, EQUILIBRIO,
FLEXIBILIDAD Y RESISTENCIA
LIBERA TENSIONES Y ESTRES
REDUCE Y FORTALECE TU CINTURA
APRENDE A RESPIRAR
PROTEGE TU COLUMNA Y FORTALECE TU
ESPALDA
PREVIENE Y REHABILITA PATOLOGIAS
LUMBALGIAS, CIATICAS, CERVICALGIAS,
HIPERLORDOSIS,
HIPERCIFOSIS, ESCOLIOSIS

Impartido por: Nuria Miranda
Instructora Pilates PMA (*Pilates Method Alliance*)
www.soulwithbody.es
E-mail: informacion@soulwithbody.com
Tlf: 686 588 721 (también whatsapp)

Reserva de plazas
Oficina municipal de Casarrubios del Monte
e-mail: deportes@casarrubiosdelmonte.es
Tlf: 91 813 26 54 (tardes)